

Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Manejo de su marca

Seguramente sabe que el lema de los zapatos Nike es "Just Do It" (Simplemente hazlo) y el de McDonald's es "You Deserve a Break Today" (Hoy mereces un descanso). Usted también tiene un lema de marca. Así es, su reputación. ¿Cuál cree que podría ser ahora? Piense en esto: Puede controlar este mensaje o dejar que surja por defecto. Una encuesta ciega podría indicarle cuál es en este momento pero, en su lugar, *decida usted cuál* quiere que sea. Sus herramientas son sus palabras y acciones al interactuar con otros en el lugar de trabajo. Cada vez que interactúa, lo que hace, dice y produce es un discurso involuntario de esta marca. Tome el control sobre este mensaje. ¿Qué haría falta para que su estilo de trabajo comunique la marca que quiere comenzar a fijar en las mentes de las personas?



Promover la confianza en uno mismo para alcanzar objetivos

No importa cuales sean sus metas para el 2015, uno suele comenzar a sentirse animado y motivado en un momento inspirador, pero hay pasos de acción que mantienen ese momento de inspiración. Recuerde esto: "El éxito es atraído por la acción". Para promover la confianza en uno mismo, actúe con pasos, "sub pasos", y de ser necesario, "sub sub pasos" para no sentirse abrumado. Anticipe pausas en la motivación y se estabilizará a través de ellas más rápidamente en lugar de darse por vencido. Júntese con personas que tienen ideas similares que persiguen objetivos como los suyos. Celebre cada logro y dese recompensas merecidas que realmente cuentan.



Receptividad: Un secreto de atención al cliente

Usted no será capaz de resolver todos los problemas de sus clientes y atender sus consultas de inmediato, pero puede reducir su estrés (y tener un mejor día) si hace lo siguiente: 1) hágales saber que están siendo escuchados; 2) hágales saber que está tan preocupado como ellos acerca de un problema; y 3) hágales saber que está trabajando en la solución. Nada se siente peor que ser ignorado. Un ejemplo es cuando el desatento anfitrión de un restaurante ignora su espera. Recuerde aquel anfitrión ocupado que reconoció su presencia, se disculpó por la espera, dijo que pronto habría una mesa disponible y lo mantuvo informado. ¿Ve la diferencia?



Resolución de Año Nuevo: Planifique su tiempo libre

Aquí tiene un cambio: Para su resolución de Año Nuevo de este año, comprométase a planificar su tiempo libre de forma más efectiva y comience a marcar cosas en su "lista de pendientes". Evite el resultado de no pensar detalladamente su tiempo libre, que suele convertirse en ver televisión, "pasar el tiempo" o perder el tiempo hasta que se sorprende que ya llegó cuando ya es lunes por la mañana. Usted planifica su trabajo así que, ¿por qué no planificar su tiempo libre? Si su respuesta es "¡de ninguna manera, esa es la parte de mi vida que no quiero planificar!", piénselo de nuevo. Las actividades de ocio inolvidables se convierten en los pilares en los que usted depende para sentir que su vida está equilibrada. Sabemos que la recreación es beneficiosa tanto para su bienestar físico como psicológico y esto hace que usted sea más productivo en el trabajo. Por lo tanto, comience a planificar los fines de semana y los tiempos libres de una forma más emocionante y vea cómo lo llevan a mañanas de lunes más alegres.



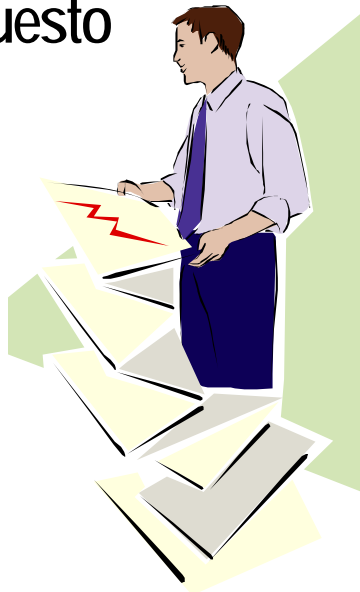
¿Es usted culturalmente com-



La capacidad de trabajar con éxito a través de todas las culturas es crucial para los empleadores. Esto se llama “competencia cultural” (un término forjado por el trabajador social Terry Cross, MSW, en 1998). La competencia cultural se puede aplicar a una organización o a un empleado individual. Esto es lo que significa para usted: tener un conjunto de comportamientos y actitudes que le permitan trabajar de forma efectiva, independientemente de su procedencia. Cuando usted se encuentra con compañeros de trabajo o con clientes, cada uno tiene su forma de pensar, estilos de comunicación, costumbres, creencias, preferencias y valores. Para que su organización pueda cumplir su misión, solo usted tendrá la capacidad de eliminar las barreras personales que puedan interponerse en el camino, ignorar o pasar por alto el ser “culturalmente ciego” a estas dinámicas. La competencia cultural no es una idea que se entienda de una vez. Es un proceso continuo de aumento de la habilidad y de la capacidad. Visite el recurso disponible en www.unc.edu (en el cuadro de búsqueda ingrese: “terry cross”). Lea acerca de los seis niveles de competencia y descubra cómo tener interacciones más emocionantes y satisfactorias con otros en su lugar de trabajo. Use los seis niveles para descubrir su nivel actual de competencia cultural. Pregúntese, “¿Dónde estoy en este momento en cuanto a mis actitudes y creencias?” y luego, “¿hacia dónde debo ir?”

Calcule su presupuesto para el 2015

Si le suena bien comenzar el año 2015 con el pie derecho financieramente y está decidido a seguir un presupuesto, siga estos consejos: 1) olvídense de un presupuesto estricto. Un presupuesto estricto es en el que usted decide renunciar a cualquier tipo de diversión y de gastos superfluos. Hacerlo eventualmente lleva a que fracase su presupuesto porque usted es humano. En un momento de debilidad lo dejará a un lado y a partir de allí se desmoronarán las cosas. Un mejor plan es incluir en su presupuesto algo de dinero para diversión, aunque sea solo una entrada de \$2 a un parque. La capacidad de anhelar hacer algo divertido es parte de una vida equilibrada y el intento de eliminarla debilitará su meta mayor. Hay al menos 10 tipos de programas informáticos para crear presupuestos que son fáciles y divertidos de usar. Puede verlos explicados realizando una búsqueda en Internet de lo siguiente: los 10 mejores programas de presupuestos personales y aplicaciones en línea para la creación de presupuestos.



Cómo apoyar a un amigo en duelo

Un sincero “siento mucho tu pérdida” con un ofrecimiento de apoyo sigue siendo el gesto más significativo para aquellos afligidos por la pérdida de un ser querido. El duelo es una experiencia personal y única. No es algo que se pueda arreglar, sino un camino que se debe de aceptar. Es por esto que el intentar ir más allá para “mejorar las cosas” suele no ser lo adecuado en cuanto a la empatía. Las expresiones menos empáticas tienden a ayudar a otros a sentirse mejor, no a la persona que ha sufrido la pérdida. Éstas incluyen lo siguiente: “Entiendo cómo te sientes”, “No llores”, “Dios nunca nos da más de lo que podemos manejar”, “Al menos está en un lugar mejor”, “Eres atractivo/a, siempre te puedes volver a casar”, “Hay una razón para todo”, “Al menos vivió una vida plena”, “Dios tiene un plan”, “Intenta cerrar el capítulo” y “No te preocupes—es más después de un año”.



Cómo reducir el riesgo de la demencia

La investigación sigue haciendo avances en nuestro entendimiento del Alzheimer. Los factores de riesgo más importantes son la edad y los antecedentes familiares. No existe una cura infalible pero sí una investigación que respalda la posibilidad de prevenir o al menos intentar demorar su inicio: 1) Mantenga su mente activa haciendo actividades estimulantes como rompecabezas y juegos de palabras; 2) Manténgase física y socialmente activo; 3) Deje de fumar; 4) Disminuya su presión sanguínea, ya que la presión alta puede dar lugar a efectos nocivos en el cerebro que incrementan el riesgo; 5) Siga educándose, ya que existe evidencia de que hay una menor tasa de incidencia de demencia entre aquellos con más educación; 6) Siga una dieta saludable rica en frutas, vegetales y ácidos grasos omega-3, que se encuentra comúnmente en el pescado y otros alimentos y, 7) asegúrese de que su sueño sea de calidad y reparador (profundo).

